



оригинальная статья

eLibrary EDN: HUVBOA

Особенности совладающего поведения и жизнестойкости у мужчин и женщин, переживших развод

Пузырёва Любава Олеговна

Пермский государственный национальный исследовательский университет, Россия, Пермь
eLibrary Author SPIN: 1236-8060
<https://orcid.org/0000-0002-3248-9133>
puzireva.l@gmail.com

Миткевич Илона Андреевна

Пермский государственный национальный исследовательский университет, Россия, Пермь
<https://orcid.org/0009-0003-9536-8798>

Аннотация: Статья посвящена исследованию особенностей совладающего поведения и жизнестойкости у мужчин и женщин, переживших развод. Научная новизна работы заключается в выявлении половых различий в преодолении травмы развода и эффектов характеристик семьи на адаптацию после развода. Цель – выявить особенности показателей жизнестойкости и предпочитаемых копинг-стратегий у разведенных мужчин и женщин, а также провести анализ взаимосвязей этих показателей с характеристиками семейной жизни (состав семьи, семейная сплоченность, качество отношений в прошлых и текущих союзах). Респонденты: 161 человек в возрасте 26–64 лет: 61 мужчина, 100 женщин. Из них большинство относились к семьям в социально опасном положении. Результаты показали статистически значимые половые различия в уровне жизнестойкости и выборе копинг-стратегий после развода, а также особенности предпочитаемых стратегий у каждого пола. Установлены значимые корреляции между характеристиками семьи (например, числом детей от предыдущих браков) и распространенностью определенных копинг-стратегий (например, эмоциональной поддержки и когнитивного принятия). Анализ различий в восприятии семейной сплоченности и адаптации в прошлых и текущих отношениях выявил, что в новых партнерствах отмечаются более прочная эмоциональная связь и гибкость. Выводы могут быть использованы при разработке программ психологической помощи разведенным семьям и при повышении общественной осведомленности о семейной психологии.

Ключевые слова: жизнестойкость, копинг-стратегии, семейная адаптация, характеристики семьи, развод, половые различия

Цитирование: Пузырёва Л. О., Миткевич И. А. Особенности совладающего поведения и жизнестойкости у мужчин и женщин, переживших развод. *Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки*. 2026. Т. 10. № 2. С. 209–224. <https://doi.org/10.21603/2542-1840-2026-10-2-209-224>

Поступила в редакцию 20.06.2025. Принята после рецензирования 22.09.2025. Принята в печать 06.10.2025.

original article

Gender-Related Post-Divorce Coping Strategies and Resilience Profiles

Liubava O. Puzyreva

Perm State National Research University, Russia, Perm
eLibrary Author SPIN: 1236-8060
<https://orcid.org/0000-0002-3248-9133>
puzireva.l@gmail.com

Ilona A. Mitkevich

Perm State National Research University, Russia, Perm
<https://orcid.org/0009-0003-9536-8798>

Abstract: Recently divorced men and women tend to demonstrate different coping behavior and resilience profiles. The article investigates the gender-based differences in overcoming divorce-induced trauma and examines how family characteristics influence post-divorce adaptation. Resilience indicators and preferred coping strategies were compared with family composition, family cohesion, and relationship history. The sample comprised 161 people (61 men, 100 women) aged 26–64, primarily from socially vulnerable backgrounds. The findings revealed statistically significant gender differences in both the post-divorce resilience level and the choice of coping strategies. Family characteristics, e.g., number of children from previous marriages, correlated with certain coping strategies, e.g., emotional support and cognitive acceptance. Furthermore, in terms of perceived family cohesion and flexibility,

newly formed partnerships demonstrated stronger emotional bonds compared to previous relationships. These insights can inform psychological support programs for divorced individuals and enhance public understanding of family dynamics during transition.

Keywords: resilience, coping strategies, family adaptation, family characteristics, divorce, gender differences

Citation: Puzyreva L. O., Mitkevich I. A. Gender-Related Post-Divorce Coping Strategies and Resilience Profiles. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i obshchestvennye nauki*, 2026, 10(2): 209–224. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/2542-1840-2026-10-2-209-224>

Received 20 Jun 2025. Accepted after review 22 Sep 2025. Accepted for publication 6 Oct 2025.

Введение

Жизнеспособность семейной системы и способность ее членов продуктивно использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации оптимальных стратегий деятельности имеют особое значение в современных условиях [1; 2]. Развод (как одно из наиболее стрессовых событий в жизни семьи) нарушает привычный уклад, порождает неопределенность в будущем и изменяет психоэмоциональное состояние всех членов семьи, особенно детей [3–5]. Разрушаются не только брачные узы, но и устойчивая система представлений о стабильности, безопасности и любви, на которых строилась жизнь супругов. Поэтому важно обеспечить поддержку, коммуникацию и относительную стабильность для членов семьи, чтобы минимизировать негативные последствия развода для их психического здоровья и развития. Семья в ситуации развода может выступать одновременно источником стресса и ресурсом поддержки, влияющим на способность каждого справляться с трудностями.

Однако половые особенности играют важную роль в проявлении жизнестойкости и выборе копинг-стратегий после развода, а также могут оказывать влияние на качество отношений в семье [4]. Актуальность и практическая значимость изучения половой специфики переживания постразводного периода убедительно демонстрируется в ряде исследований отечественных ученых, в которых эмпирически подтверждается наличие различий в реагировании на распад брака у мужчин и женщин [4; 6–10]. Проведенные исследования позволяют констатировать, что сам по себе факт развода выступает значительным стрессогенным фактором, провоцирующим развитие дезадаптивных эмоциональных реакций и общее снижение показателей жизнестойкости у обоих бывших супругов [4; 9]. Однако качественное своеобразие переживания данного кризиса имеет выраженную половую дифференциацию. Она проявляется, прежде всего, в особенностях структуры и динамики эмоционального реагирования, а также в специфике выбора и реализации индивидуальных копинг-стратегий, направленных на преодоление стрессовой ситуации [8; 11].

В то же время важно учитывать, что каждый человек уникален: на проявление жизнестойкости и выбор стратегий совладания влияют такие факторы, как возраст, образование, социокультурный контекст, давность развода, наличие детей и качество отношений [8; 9].

Уровень жизнестойкости и преобладающие копинг-стратегии, а также семейные характеристики (состав семьи, семейная сплоченность, качество отношений) у разведенных мужчин и женщин могут существенно влиять на процесс адаптации после развода. Изучение этих взаимосвязей дает целостное представление о факторах, определяющих психологическую адаптацию и благополучие семьи в послеразводной фазе.

Проблема адаптации после развода приобретает особую актуальность на фоне трансформации института семьи: изменяются модели семейных отношений и представления о браке, снижается рождаемость и уровень брачности [12–15]. Эти изменения диктуют необходимость глубокого исследования, поскольку фундаментальные личностные качества формируются в семье как базовой социальной группе. Психологический климат в брачных отношениях оказывает сильное влияние на благополучие супругов и детей; неблагоприятная атмосфера в семье часто предшествует ее распаду и способствует дезадаптивным реакциям. Таким образом, понимание механизмов жизнестойкости и копинг-стратегий после развода становится важным аспектом предотвращения разрушения семейных систем и поддержки их стабилизации.

Цель исследования – выявить особенности показателей жизнестойкости и предпочитаемых копинг-стратегий у разведенных мужчин и женщин, а также провести анализ взаимосвязей этих показателей с характеристиками семейной жизни (состав семьи, семейная сплоченность, качество отношений в прошлых и текущих союзах).

Задачи:

1) изучить особенности показателей жизнестойкости и предпочитаемых копинг-стратегий у мужчин и женщин, переживших развод;

2) проанализировать взаимосвязи между характеристиками семьи и показателями совладания со стрессом и жизнестойкости у мужчин и женщин после развода;

3) исследовать взаимосвязи между копинг-стратегиями, жизнестойкостью и характеристиками текущих партнерских отношений у респондентов, состоящих в отношениях после развода;

4) выявить взаимосвязи между копинг-стратегиями, жизнестойкостью и характеристиками прошлых (завершившихся разводом) парных отношений;

5) проанализировать половые различия в уровне жизнестойкости и предпочтительных копинг-стратегиях после развода;

6) сравнить показатели семейной сплоченности и адаптации в прошлых отношениях, завершившихся разводом, и настоящих партнерских отношениях.

Научная новизна работы заключается в исследовании специфики переживания развода мужчинами и женщинами, а также влияния характеристик семьи на процесс адаптации, что позволит разработать более эффективные программы психологической помощи разведенным семьям. Развод (как одно из наиболее стрессовых событий в жизни семьи) оказывает значительное влияние на психологическое благополучие и способность к адаптации к новым жизненным обстоятельствам, чем обуславливается важность проведения дальнейших исследований для более полного понимания различий в проявлении жизнестойкости, выборе копинг-стратегий и семейной адаптации после развода.

Несмотря на существующие работы, посвященные изучению специфики переживания развода у мужчин и женщин, в этой области сохраняется ряд значимых пробелов, требующих внимания. Прежде всего, требует дальнейшего исследования связь между особенностями семейных отношений и способностью к преодолению стресса и жизнестойкости у мужчин и женщин после развода. Большая часть существующих работ фокусируется на особенностях жизнестойкости и стратегиях совладания без учета пола или характеристик семьи. Кроме того, ощущается дефицит информации о влиянии опыта прошлых и текущих отношений на уровень жизнестойкости и выбор стратегий адаптации. Недостаточно также сравнительных данных о семейной сплоченности и успешности адаптации в отношениях, которые закончились разводом, и в настоящих партнерских отношениях. Эти факторы могут существенно влиять на психологическую адаптацию после развода и общее благополучие семьи.

Методы и материалы

В исследовании принял участие 161 человек (г. Пермь) в возрасте 26–64 лет: 61 мужчина

и 100 женщин. Из них большинство относились к семьям, находящимся в социально опасном положении. К таким семьям обычно относятся те, где родители не исполняют надлежащим образом родительские обязанности, негативно влияют на поведение детей или жестоко с ними обращаются; часто они характеризуются низким социально-экономическим статусом и изоляцией. Всем респондентам объяснялся анонимный характер исследования. Все участники пережили бракоразводный процесс: 109 человек инициировали развод самостоятельно, 28 – пришли к бракоразводному процессу по инициативе супруга, в 24 случаях развод был обоюдным или неуточненным. На момент исследования 80 участников (49,7 %) вступили в повторный брак, 38 (23,6 %) состоят в незарегистрированных отношениях, 43 (26,7 %) не имеют партнера. Что касается детей, 108 респондентов (67,1 %) имеют детей от предыдущих браков, 72 (44,7 %) воспитывают детей в новых семьях.

В данной работе под *половыми различиями* понимаются различия, обусловленные как биологическими, так и социокультурными факторами, традиционно ассоциирующимися с мужской и женской ролью.

В исследовании использовался комплекс методов, включающий в себя:

1) теоретические методы: анализ психологической и социологической литературы по вопросам понятий и характеристик жизнестойкости, определений и классификации копинг-стратегий, личностных особенностей людей, переживших развод, половых различий в проявлении жизнестойкости и использовании копинг-стратегий после развода;

2) организационный метод – сравнительный (поперечных срезов);

3) эмпирические методы: тест жизнестойкости С. Мадди, 1984 г. (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, 2006 г.) [16], опросник совладания со стрессом "COPE" Ч. Карвер, М. Шейера, Дж. Вентрауба, 1989 г. (в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, 2010 г.) [17], опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» Д. Х. Олсона, Дж. Портнера и И. Лави, 1985 г. (в адаптации М. Перре, 1986 г.) [18];

4) методы статистического анализа данных: описательные статистики, критерий Колмогорова-Смирнова; непараметрические математико-статистические критерии: критерий различий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Для проведения процедур статистического анализа данных был использован универсальный профессиональный пакет статистической обработки данных JASP 0.19.3.0 и Microsoft Excel 2010 (вспомогательные процедуры) для среды Windows.

Результаты

Первоначальный анализ данных показал, что в среднем респонденты демонстрируют невысокий уровень жизнестойкости (табл. 1). Многим участникам исследования часто свойственно испытывать внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях, и они не всегда успешно с ним справляются. Их вовлеченность в деятельность оценивается на среднем уровне: они не всегда получают от нее удовольствие и иногда ощущают себя отчужденными в собственной жизни. Кроме того, респонденты не всегда уверены в том, что их усилия могут изменить ход событий, что проявляется в сомнениях, действительно ли борьба с трудностями влияет на итог. Умеренное у них и отношение к риску: готовность к новому опыту и восприятию жизненных испытаний как возможностей для личностного роста также находится на среднем уровне.

Анализ копинг-стратегий показал, что участники часто прибегают к позитивному переформулированию стрессовых ситуаций и стремятся преобразовать их в конструктивный опыт. Кроме того, значительная часть респондентов использует отвлечение – вовлекается в различные занятия, чтобы переключиться с неприятных мыслей. Некоторые предпочитают фокусироваться на собственных переживаниях или разряжать напряжение с помощью юмора.

Половые различия в предпочитаемых копинг-стратегиях и особенностях жизнестойкости после развода

Исследование выявило выраженные половые различия в предпочитаемых копинг-стратегиях после развода (табл. 2). Мужчины чаще прибегают

Табл. 1. Описательные статистики исследования жизнестойкости и копинг-стратегий в целом по выборке
Tab. 1. Resilience and coping strategies: descriptive statistics, total

Переменная	Мода	Медиана	Среднее	Стандартное отклонение	Ассиметрия	Стандартная ошибка ассиметрии	Экспесс	Стандартная ошибка экспесса	min	max
Вовлеченность	43	34	33,6	11,5	-0,43	0,19	-0,68	0,38	4	52
Контроль	36	27	26	11,1	-0,21	0,19	-0,91	0,38	4	48
Принятие риска	17	14	13,1	7,3	-0,08	0,19	-1,12	0,38	0	29
Жизнестойкость	93	77	72,7	28,0	-0,30	0,19	-0,89	0,38	13	127
Принятие	16	15	13,3	3,2	-1,10	0,19	0,12	0,38	4	16
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	11	11	11,5	2,85	-0,14	0,19	-0,81	0,38	5	16
Обращение к религии	4	8	8,7	4,0	0,43	0,19	-1,07	0,38	4	16
Юмор	12	12	10,8	3,7	-0,38	0,19	-0,79	0,38	4	16
Сдерживание совладания	12	11	11,1	2,25	-0,07	0,19	0,29	0,38	4	16
Использование инструментальной социальной поддержки	16	13	12,4	3,2	-0,66	0,19	-0,38	0,38	4	16
Использование эмоциональной социальной поддержки	15	11	11,1	3,7	-0,29	0,19	-1,17	0,38	4	16
Использование «успокоительных»	4	8	8,6	4,1	0,40	0,19	-1,15	0,38	4	16
Подавление конкурирующей деятельности	12	12	11,4	3,2	-0,36	0,19	-0,61	0,38	4	16
Планирование	16	14	13,6	2,50	-1,05	0,19	0,68	0,38	4	16
Позитивное переформулирование и личностный рост	16	14	13,5	2,35	-0,99	0,19	0,84	0,38	6	16
Мысленный уход от проблемы	8	10	9,7	2,55	-0,01	0,19	-0,48	0,38	4	16
Активное совладание	16	14	13,3	2,57	-0,73	0,19	-0,34	0,38	6	16
Поведенческий уход от проблемы	16	10	10,4	3,6	0,01	0,19	-1,07	0,38	4	16
Отрицание	10	10	10,0	3,4	0,05	0,19	-0,94	0,38	4	16

Табл. 2. Значимость различий в предпочтении копинг-стратегий у мужчин и женщин, переживших развод (n = 161)
Tab. 2. Preferred coping strategies in divorced men and women (n = 161)

Предпочитаемые копинг-стратегии	Средние значения		U	p
	М (n = 61)	Ж (n = 100)		
Использование «успокоительных»	9,66	7,91	3856,50	0,00
Обращение к религии	7,72	9,31	2321,50	0,01
Использование эмоциональной социальной поддержки	8,51	12,63	1113,00	< 0,001
Мысленный уход от проблемы	8,89	10,16	2199,50	0,00
Подавление конкурирующей деятельности	12,16	10,88	3734,00	0,02
Принятие	12,15	13,93	2186,50	0,00
Поведенческий уход от проблемы	9,34	10,99	2241,50	0,01
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	9,46	12,70	1017,50	< 0,001
Использование инструментальной социальной поддержки	11,33	13,07	2086,00	< 0,001

к субстанционно-ориентированным методам совладания со стрессом, таким как употребление алкоголя или медикаментов, тогда как женщины применяют эти способы реже. Мужчины демонстрируют меньшую склонность к когнитивному отвлечению, например через сон или фантазии, и проявляют большую настойчивость в достижении целей в стрессовых условиях, в отличие от женщин. При этом они чаще используют поведенческое отвлечение, занимаясь альтернативной деятельностью для снижения стресса. Женщины, напротив, чаще обращаются к религиозному копингу и склонны фиксироваться на негативных событиях. Они также испытывают повышенную потребность в эмоциональной поддержке и чаще ищут совета у окружающих. Эти данные подчеркивают половую специфику копинг-стратегий и их значимость для создания адаптированных программ психологической помощи.

Также были выявлены значимые половые различия в уровне жизнестойкости среди лиц, переживших развод (табл. 3). Мужчины демонстрируют более высокую способность к совладанию со стрессом в различных жизненных ситуациях по сравнению с женщинами. Кроме того, мужчины чаще убеждены

в своей способности влиять на исход событий через личные усилия и решения, тогда как у женщин этот показатель ниже, что свидетельствует о меньшей склонности связывать результаты с собственными действиями.

Полученные данные подтверждают существование двух качественно различных моделей совладающего поведения после развода. Мужская модель может быть охарактеризована как инструментально-избегающая: она ориентирована на самостоятельное регулирование эмоционального состояния через отвлечение (альтернативная деятельность, подавление конкурирующей активности) или использование внешних дезадаптивных регуляторов (вещества). Высокие показатели контроля и общей жизнестойкости у мужчин указывают на их стремление сохранить автономию и воспринимать ситуацию как управляемую, что, однако, может маскировать глубинные переживания. Женская модель является эмоционально-социальной: женщины склонны к интенсивной эмоциональной переработке опыта (концентрация на эмоциях, их выражение), активному поиску социальной поддержки (как эмоциональной, так и инструментальной) и использованию ресурсов смысловой сферы (религия, принятие). Это свидетельствует о большей вовлеченности в процесс переживания горя и потребности в разделении эмоций с социальным окружением.

Исследования Ю. А. Афанасьевой [6] и В. А. Махова [9] эмпирически подтверждают, что мужчины чаще используют избегающие и отвлекающие стратегии, в то время как женщины – эмоционально-ориентированные и социальные. Данный феномен можно объяснить взаимодействием социокультурных стереотипов и психологических особенностей. От мужчин традиционно ожидается сдержанность,

Табл. 3. Анализ половых различий в показателях жизнестойкости (n = 161)
Tab. 3. Resilience profile in divorced men and women (n = 161)

Показатель жизнестойкости	Средние значения		U	p
	М (n = 61)	Ж (n = 100)		
Жизнестойкость	79,98	68,32	3783,00	0,01
Контроль	30,28	23,45	4122,00	< 0,001

самостоятельность в решении проблем и избегание демонстрации слабости, что ведет к подавлению эмоций и поиску «быстрых» способов облегчения состояния. Для женщин же в обществе свойственно выражение эмоций и обращение за помощью, что делает их поведение более гибким и социально опосредованным.

Таким образом, было выявлено, что мужчины и женщины, пережившие развод, существенно различаются в способах преодоления стресса и уровне жизнестойкости: мужчины предпочитают активные методы совладания (например, употребление алкоголя или медикаментов, отвлечение через деятельность) и демонстрируют более высокую уверенность в контроле над исходом событий через собственные усилия, тогда как женщины чаще используют эмоционально-социальные стратегии (обращение к вере, фокусирование на негативных переживаниях, поиск поддержки и советов у окружающих) и проявляют менее выраженную веру в собственную способность влиять на результаты ситуации. Эти половые особенности управления стрессом свидетельствуют о том, что мужчины больше ориентированы на практические действия, а женщины – на эмоциональную регуляцию и межличностное взаимодействие.

Взаимосвязи характеристик семьи с показателями совладания со стрессом и жизнестойкости у мужчин и женщин после развода

Корреляционный анализ семейных характеристик и копинг-стратегий (табл. 4) показал, что число детей от предыдущих отношений прямо связано с частотой использования эмоциональной социальной поддержки и когнитивного принятия стрессовой ситуации. Иными словами, по мере увеличения количества детей от прошлых браков возрастает потребность респондента в сочувствии и эмоциональном ресурсе со стороны окружающих, а также его способность преодолевать жизненные трудности.

Корреляционный анализ выявил ряд статистически значимых, хотя и слабых по силе связей, что позволяет говорить о наличии устойчивой тенденции, согласно которой возраст респондентов и время, прошедшее с момента разрыва предыдущих отношений, положительно связаны с обращением к религиозным практикам в стрессовых ситуациях: более старшие участники и те, кто давно развелся, чаще используют веру и молитву как копинг-механизм. Продолжительность предыдущих отношений прямо коррелирует с применением таких стратегий, как обращение к религии, поиск эмоциональной и инструментальной поддержки,

Табл. 4. Взаимосвязи характеристик семьи с показателями совладания и жизнестойкости
Tab. 4. Family characteristics vs. coping and resilience

Переменная	Количество детей от предыдущего брака	Возраст	Как давно был развод	Продолжительность предыдущего брак	Какой по счету это был брак	Инициатор развода	Наличие детей от предыдущего брака	Наличие проблем в отношениях	Наличие текущих отношений	Продолжительность текущих отношений
Обращение к религии	0,02	0,19*	0,23**	0,17*	-0,23**	-0,06	-0,11	-0,09	-0,04	0,05
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,18*	0,01	-0,02	0,19**	-0,28***	-0,26***	-0,23***	-0,26***	-0,05	-0,06
Позитивное переформулирование и личностный рост	-0,01	0,07	0,12	0,03	-0,14	-0,09	0,02	-0,19**	0,00	0,05
Мысленный уход от проблемы	0,10	0,04	-0,12	0,16*	-0,01	-0,19**	-0,25***	-0,07	-0,18**	-0,15
Планирование	-0,02	-0,09	-0,06	0,06	0,06	-0,13	0,07	-0,18**	0,02	-0,04
Принятие	0,15*	0,02	-0,07	0,09	-0,11	0,01	-0,15*	0,11	-0,15	-0,11
Юмор	0,00	0,10	0,09	0,04	0,09	-0,09	0,05	-0,18**	0,21**	0,18**
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,13	0,01	0,00	0,17**	-0,21**	-0,26***	-0,17**	-0,19**	-0,03	-0,01
Использование инструментальной социальной поддержки	0,05	0,08	0,04	0,19**	-0,12	-0,16*	-0,11	-0,24***	0,07	0,03
Контроль	-0,05	-0,09	0,00	-0,13	0,17**	0,03	0,13	-0,12	0,04	0,02

Прим.: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

мысленный уход от проблем и акцент на эмоциональном выражении переживаний. Это свидетельствует о том, что лица с более длительными прошлыми отношениями склонны задействовать религиозные и социальные ресурсы (сочувствие, советы, практическую помощь), а также интеллектуальный или воображаемый уход от стресса и интенсивную эмоциональную переработку.

Количество предыдущих отношений связано с уровнем внутреннего контроля, отражающего уверенность в способности влиять на события и активно противостоять трудностям, но обратно коррелирует с обращением к религии, эмоциональной поддержкой и фокусировкой на негативных эмоциях. Таким образом, с ростом числа прошлых связей усиливается чувство ответственности, снижая зависимость от духовных и социальных ресурсов. Инициатива в расторжении отношений ассоциируется с меньшей склонностью к поиску эмоциональной и инструментальной поддержки, мысленному уходу и эмоциональной экспрессии, что указывает на меньшую потребность в сочувствии, фантазиях или структурированной помощи у тех, кто самостоятельно инициировал развод.

Восприятие проблем в прошлых отношениях демонстрирует обратную связь с рядом стратегий: своевременное распознавание кризиса усиливает использование социальной поддержки, инструментальной помощи, позитивного переформулирования, планирования, юмора и осознанной переработки переживаний, повышая готовность мобилизовать ресурсы для управления стрессом. Наличие текущих отношений связано с частым применением юмора и снижением мысленного ухода через сон или фантазии; длительность таких отношений усиливает эту тенденцию, способствуя реагированию на трудности с легкостью и самоиронией.

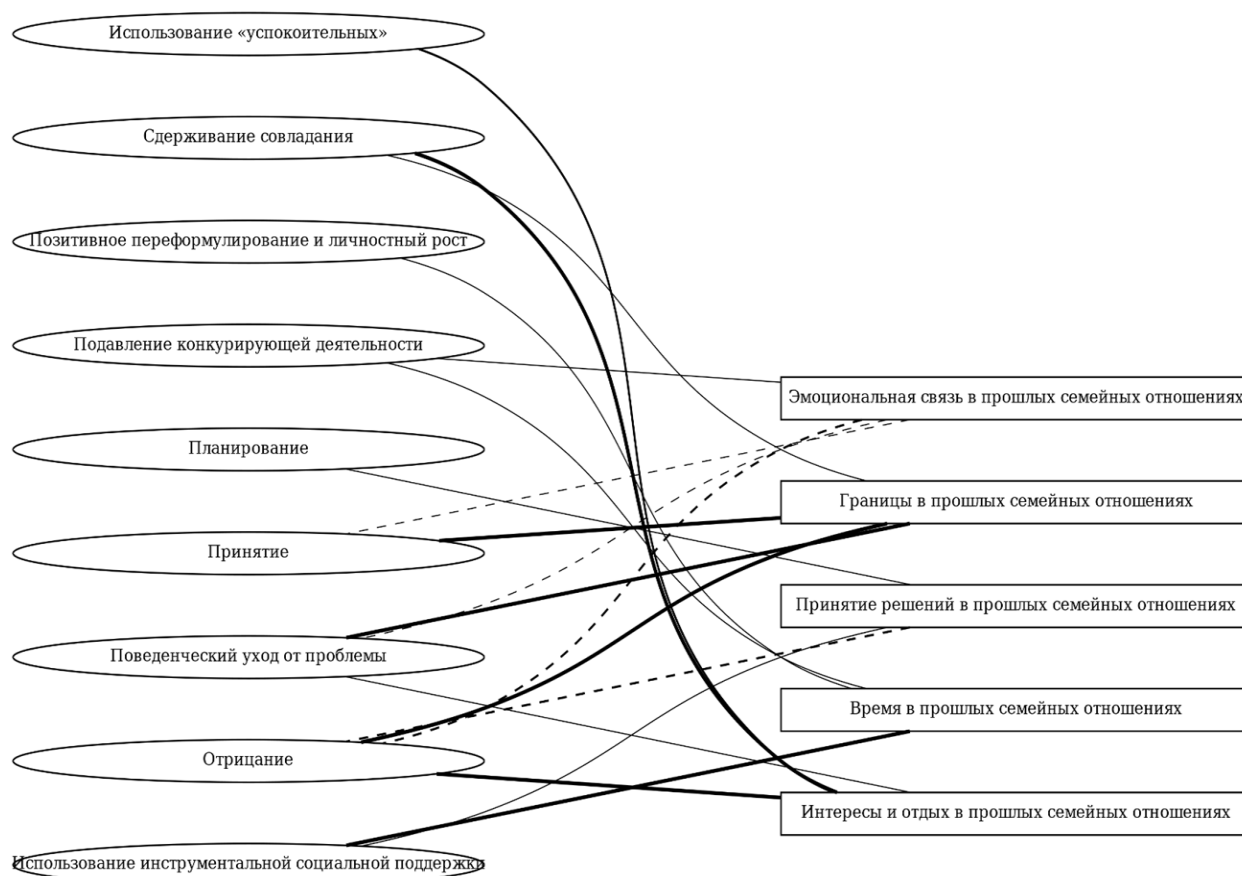
Анализ подтвердил значимость копинг-стратегий, связанных с характеристиками семейных отношений: эмоциональная и инструментальная поддержка, когнитивное принятие, религия, мысленный уход, фокус на эмоциях, позитивное переформулирование, планирование, юмор и контроль как компонент жизнестойкости. Результаты согласуются с выводами Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина о роли социальных и когнитивных механизмов совладания [17].

Взаимосвязи между копинг-стратегиями, жизнестойкостью и характеристиками прошлых парных отношений

Исследование показало (рис. 1), что сдерживание совладания, ограничивающее действия по преодолению стресса, коррелирует с усилением внутрисемейных границ и повышением активности в совместном

досуге. Стратегии избегания, особенно отрицание, связаны с ослаблением эмоциональной сплоченности, снижением эффективности принятия решений и уменьшением интереса к совместным занятиям. Поведенческий уход от проблем ассоциируется с утратой эмоциональной близости при одновременном укреплении формализованных границ и акценте на индивидуальных интересах и отдыхе. Активные копинг-стратегии, такие как планирование, укрепляют ретроспективные процессы принятия решений, а подавление конкурирующих действий усиливает эмоциональные связи и качество совместного времени. Позитивное переформулирование и личностный рост повышают вовлеченность в коллективный досуг, а поиск инструментальной социальной поддержки улучшает совместное принятие решений и увеличивает время взаимодействия. Активные и смыслоориентированные стратегии способствуют упорядоченной и насыщенной сплоченности в прежних супружеских отношениях, тогда как избегание и отрицание ослабляют эмоциональную близость, размывают семейные границы и ухудшают качество совместной деятельности.

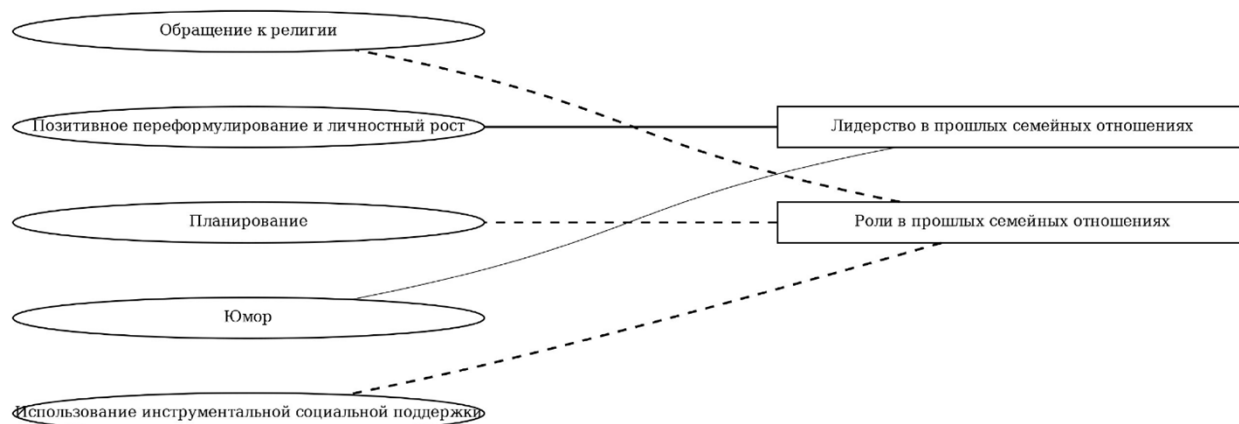
Кроме того, в выборке лиц, переживших развод, исследовались корреляции между стратегиями совладания со стрессом и ретроспективными оценками параметров семейной адаптации в прежних отношениях (рис. 2). Лидерство в прошлом демонстрировало значимую связь со смыслоориентированными стратегиями: респонденты, проявлявшие лидерские качества в семье, чаще прибегали к позитивному переформулированию, личностному росту и юмору. Другие копинг-стратегии не показали достоверной корреляции с уровнем лидерства. Параметр Дисциплина не выявил значимых связей с копинг-механизмами, хотя наблюдались тенденции к отрицательной зависимости от применения седативных средств и сдерживания. Аналогично правила в прежних отношениях не коррелировали со стратегиями совладания, что указывает на отсутствие прямой взаимосвязи между формализацией семейных норм и способами преодоления стресса. Напротив, распределение ролей в прошлом обнаружило обратную связь с активными стратегиями: частое обращение к религиозным практикам, планированию и инструментальной социальной поддержке ассоциировалось с меньшей жесткостью традиционных ролевых моделей. Таким образом, смыслоориентированные и социально-поддерживающие стратегии (позитивное переформулирование, планирование, юмор, инструментальная поддержка) коррелировали с гибкостью ролевой структуры и выраженным лидерством в прошлом, тогда как формальные параметры (дисциплина и правила) оказались слабо



Прим.: сплошная линия обозначает положительные корреляции, пунктирная линия – отрицательные корреляции, толщина линии меняется в зависимости от уровня значимости (тонкая – $p < 0,05$; средняя по толщине – $p < 0,01$; утолщенная – $p < 0,001$).

Рис. 1. Взаимосвязи копинг-стратегий и показателей семейной сплоченности в прошлых отношениях, завершившихся разводом

Fig. 1. Effect of family cohesion in pre-divorce relationships on coping strategies



Прим.: сплошная линия обозначает положительные корреляции, пунктирная линия – отрицательные корреляции, толщина линии меняется в зависимости от уровня значимости (тонкая – $p < 0,05$; средняя по толщине – $p < 0,01$; утолщенная – $p < 0,001$).

Рис. 2. Взаимосвязи копинг-стратегий и показателей семейной адаптации в прошлых отношениях, завершившихся разводом

Fig. 2. Effect of family adaptation in pre-divorce relationships on coping strategies

связаны с индивидуальными копинг-стратегиями в послеразводный период.

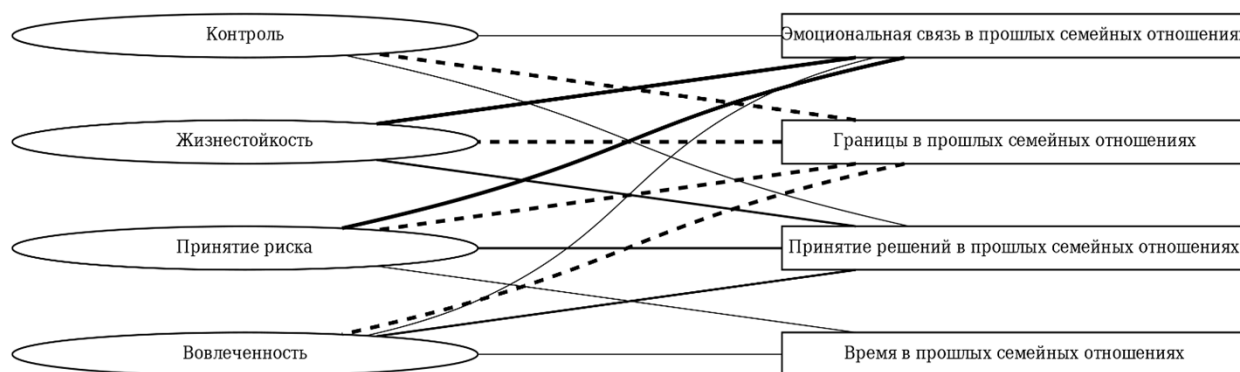
В выборке мужчин и женщин, переживших развод, исследовались взаимосвязи между показателями жизнестойкости и ретроспективными оценками параметров семейной сплоченности в прежних отношениях (рис. 3). Общий уровень жизнестойкости и его компоненты – *Контроль*, *Принятие риска* и *Вовлеченность* – положительно коррелировали с эмоциональной связью и совместным принятием решений, что указывает на то, что лица с более высокими ресурсами жизнестойкости ретроспективно отмечали более тесные эмоциональные узы и способность семьи к совместному решению проблем. Напротив, все показатели жизнестойкости демонстрировали отрицательную корреляцию с четкими семейными границами, свидетельствуя о том, что более структурированная и жесткая система отношений ассоциировалась с меньшим уровнем жизнестойкости. Вовлеченность положительно коррелировала с совместным временем, а принятие риска показало сходную тенденцию, подчеркивая значимость активного участия и гибкости в семейной динамике для формирования жизнестойкости. Однако ни общий уровень жизнестойкости, ни его компоненты не выявили значимых корреляций с параметрами *Друзья* и *Интересы и отдых*, что предполагает меньшую связь этих аспектов семейной сплоченности с личностными ресурсами жизнестойкости в контексте послеразводного опыта.

Таким образом, анализ показал, что активные копинг-стратегии укрепляли сплоченность в прежних браках, в то время как избегание и отрицание снижали эмоциональную близость и качество взаимодействия. Смыслоориентированные и социально-поддерживающие стратегии совладания

были связаны с гибкой ролевой структурой и лидерством. Формальные нормы семьи оказались менее зависимы от стратегий преодоления стресса в послеразводный период. Жизнестойкость способствовала эмоциональной близости и принятию решений в прошлых отношениях, строгие границы оказывали негативное влияние, а аспекты, связанные с социальным кругом и досугом, были менее значимы для восприятия семейной сплоченности.

Взаимосвязи между копинг-стратегиями, жизнестойкостью и характеристиками текущих парных отношений

Корреляционный анализ выявил значимые взаимосвязи между особенностями текущих парных отношений у людей, переживших развод, копинг-стратегиями и уровнем жизнестойкости (рис. 4). Позитивное переформулирование, личностный рост и планирование демонстрируют положительную связь с эмоциональной близостью партнеров, тогда как отрицание связано с ней отрицательно. Показатель *Границы* в семейных отношениях прямо коррелирует с принятием, поведенческим уходом и отрицанием, но имеет обратную связь с позитивным переформулированием, активным совладанием, подавлением конкурирующей деятельности, планированием и юмором. Принятие решений в паре положительно связано с планированием и юмором. Шкала *Время*, отражающая временные аспекты взаимодействия, отрицательно коррелирует с использованием «успокоительных» средств и отрицанием, но положительно – с активным совладанием и планированием. Поддержка дружеских связей усиливается при применении позитивного переформулирования, личностного роста и юмора, но ослабляется при отрицании. Интересы и совместный досуг снижаются



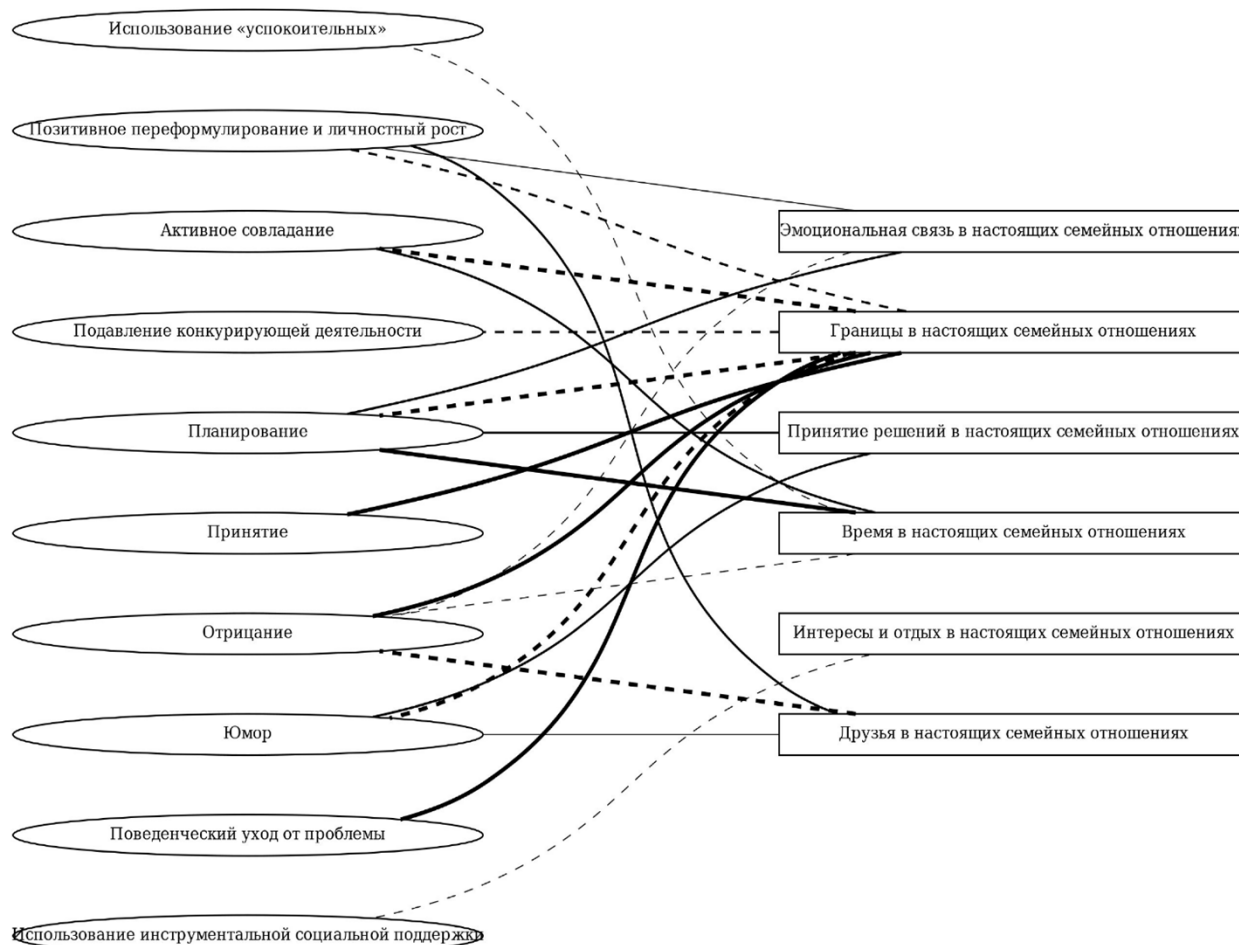
Прим.: сплошная линия обозначает положительные корреляции, пунктирная линия – отрицательные корреляции, толщина линии меняется в зависимости от уровня значимости (тонкая – $p < 0,05$; средняя по толщине – $p < 0,01$; утолщенная – $p < 0,001$).

Рис. 3. Взаимосвязи жизнестойкости и показателей семейной сплоченности в прошлых отношениях, завершившихся разводом
Fig. 3. Effect of family cohesion in pre-divorce relationships on resilience profile

у респондентов, использующих инструментальную социальную поддержку. Таким образом, смыслоориентированные стратегии (позитивное переформулирование, планирование) и юмор способствуют повышению эмоциональной близости, четкости границ, эффективности принятия решений и качества совместного досуга в новых отношениях, тогда как стратегии избегания (отрицание, поведенческий уход) и «успокоительные» средства ассоциируются с ослаблением семейной сплоченности, подчеркивая их негативное влияние на парные взаимоотношения после развода.

Помимо этого, корреляционный анализ (рис. 5) выявил значимые взаимосвязи между стратегиями совладания и характеристиками семейной адаптации в новых отношениях у лиц, переживших развод. Смыслоориентированные стратегии, такие как позитивное переформулирование и личностный рост, а также юмор и инструментальная социальная

поддержка, положительно коррелировали с лидерской ролью в паре. Позитивное переформулирование и внешняя поддержка ассоциировались с усилением дисциплины. Показатель *Правила* демонстрировал значимую связь только с отрицанием: более выраженное отрицание сопровождалось менее структурированными правилами взаимодействия. Обратная корреляция распределения ролей наблюдалась с обращением к религии, позитивным переформулированием и планированием, что указывает на меньшую приверженность респондентов, использующих смылоориентированные стратегии, жестким традиционным ролевым схемам. Напротив, отрицание ассоциировалось с их усилением. Таким образом, активные смылоориентированные стратегии (позитивное переформулирование, планирование, юмор, инструментальная поддержка) способствуют гибкой и конструктивной ролевой структуре, тогда как избегание и отрицание усиливают жесткость



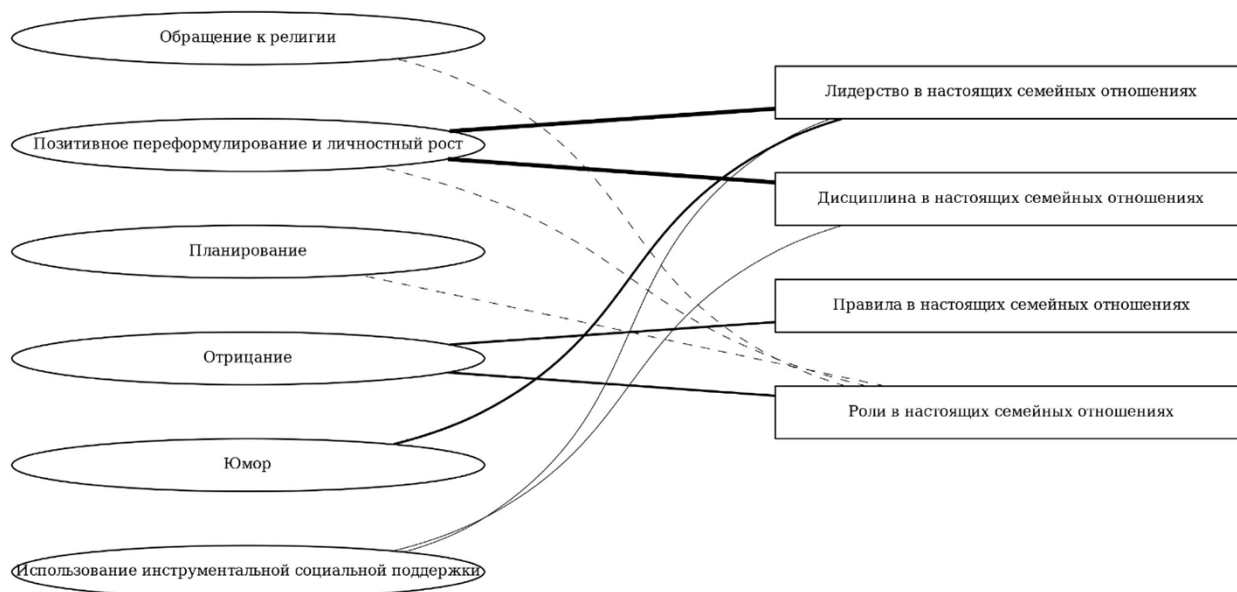
Прим.: сплошная линия обозначает положительные корреляции, пунктирная линия – отрицательные корреляции, толщина линии меняется в зависимости от уровня значимости (тонкая – $p < 0,05$; средняя по толщине – $p < 0,01$; утолщенная – $p < 0,001$).

Рис. 4. Взаимосвязи копинг-стратегий и показателей семейной сплоченности в текущих отношениях
Fig. 4. Correlations between coping strategies and family cohesion in current relationships

ролей и препятствуют формированию зрелых правил взаимодействия.

В выборке мужчин и женщин, переживших развод, выявлены достоверные положительные связи между общим уровнем жизнестойкости и его компонентами и показателями сплоченности текущих партнерских отношений (рис. 6): эмоциональная близость коррелирует со всеми рассматриваемыми

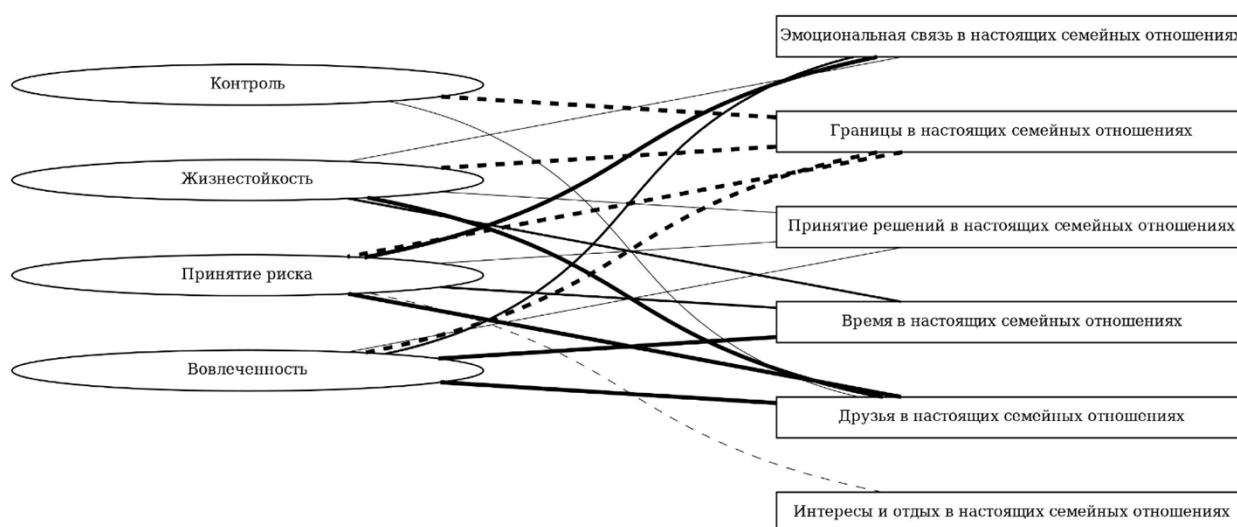
параметрами жизнестойкости, что свидетельствует о способности лиц с высоким адаптационным ресурсом устанавливать теплую эмоциональную связь в браке. Аналогично совместное принятие решений тесно связано с жизнестойкостью, принятием риска и вовлеченностью, тогда как компонент *Контроль* проявляет более слабую корреляцию. Совместное проведение свободного времени наиболее серьезно



Прим.: сплошная линия обозначает положительные корреляции, пунктирная линия – отрицательные корреляции, толщина линии меняется в зависимости от уровня значимости (тонкая – $p < 0,05$; средняя по толщине – $p < 0,01$; утолщенная – $p < 0,001$).

Рис. 5. Взаимосвязи копинг-стратегий и показателей семейной адаптации в текущих отношениях

Fig. 5. Correlations between coping strategies and family adaptation in current relationships



Прим.: сплошная линия обозначает положительные корреляции, пунктирная линия – отрицательные корреляции, толщина линии меняется в зависимости от уровня значимости (тонкая – $p < 0,05$; средняя по толщине – $p < 0,01$; утолщенная – $p < 0,001$).

Рис. 6. Взаимосвязи жизнестойкости и показателей семейной сплоченности в текущих отношениях

Fig. 6. Correlation between resilience and family cohesion in current relationships

коррелирует с вовлеченностью и готовностью к риску, подчеркивая значимость активного участия в семейных событиях для полноценного досуга. Анализ дружественных контактов внутри семейной среды показал, что жизнестойкость, принятие риска и вовлеченность способствуют поддерживающему общению вне семьи, тогда как *Контроль* демонстрирует менее выраженную связь. При этом принятие риска отрицательно коррелирует с ориентацией на интересы и отдых, что может указывать на снижение акцента на досуговую активность у риско-предрасположенных индивидов. Наконец, все четыре показателя жизнестойкости демонстрируют сильные отрицательные связи с уровнем структурированности семейных границ, что отражает отрицательное восприятие формализованных правил людьми с высоким ресурсом адаптации. Таким образом, смыслоориентированные и активные составляющие жизнестойкости способствуют более насыщенным и эмоционально поддерживающим партнерским отношениям, тогда как строго структурированные семейные границы ассоциируются с пониженным уровнем личностных адаптивных ресурсов.

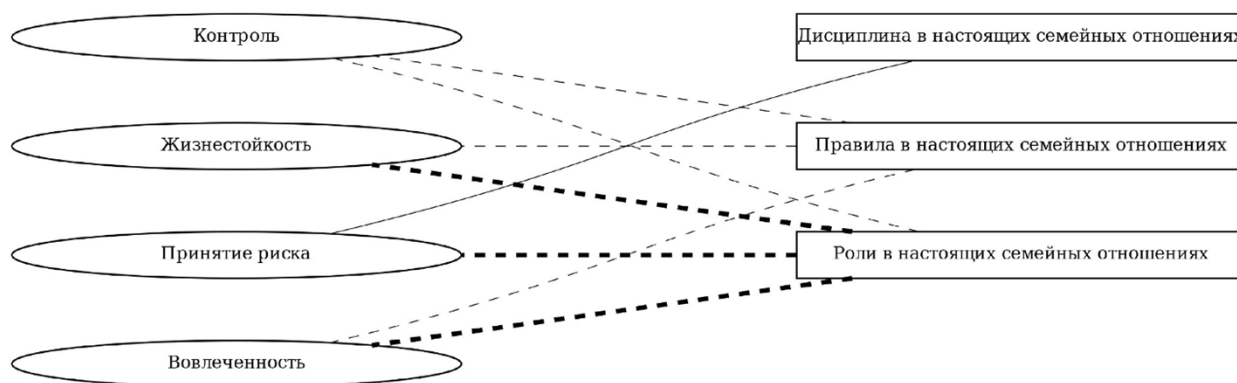
В ходе исследования были выявлены специфические связи между компонентами жизнестойкости и параметрами текущей семейной адаптации (рис. 7). Показатель лидерства не коррелировал с жизнестойкостью. Дисциплина оказалась положительно связанной с готовностью к риску, что указывает на роль стремления к новым вызовам в поддержании порядка и ответственности в отношениях. Строгость правил в паре отрицательно ассоциировалась с контролем, общим ресурсом жизнестойкости и вовлеченностью, отражая тенденцию к жестким семейным нормам у лиц с низкими адаптивными ресурсами. Распределение ролей демонстрировало обратные связи со всеми четырьмя компонентами

жизнестойкости: наиболее сильные отрицательные корреляции наблюдались с общим уровнем жизнестойкости, принятием риска и вовлеченностью, что свидетельствует о том, что высокие личностные ресурсы и активное участие в семейной жизни способствуют гибкости в гендерных и социальных ролях, в отличие от догматичного их распределения.

Связь избегающих стратегий (отрицание, поведенческий уход) с ригидностью границ и низким качеством совместного времени в прошлых отношениях указывает на то, что дезадаптивное совладание и деструктивная семейная система взаимно усиливали друг друга. Партнеры, изначально не способные к открытой коммуникации и эмоциональной близости, при стрессе прибегали к стратегии избегания, что впоследствии разрушало отношения. И наоборот, активные и смыслоориентированные стратегии были связаны с гибкостью и лидерством, что является признаком более здоровой и адаптивной семейной системы.

Можно предположить, что в дисфункциональных семьях с жесткими или, наоборот, размытыми границами не поощряется открытое обсуждение проблем. Это приводит к накоплению невыраженных обид и напряжению. Когда возникает кризис (мысль о разводе), партнеры, не имея навыков конструктивного диалога, используют избегание, что окончательно хоронит отношения. Гибкие же системы, благодаря навыкам переговоров и лидерству, используют кризис для мобилизации ресурсов и активного решения проблем.

Таким образом, смыслоориентированные стратегии (позитивное переформулирование, планирование, юмор, инструментальная поддержка) связаны с более высокой эмоциональной близостью, совместным принятием решений, насыщенным досугом и поддержкой друзей, тогда как стратегии



Прим.: сплошная линия обозначает положительные корреляции, пунктирная линия – отрицательные корреляции, толщина линии меняется в зависимости от уровня значимости (тонкая – $p < 0,05$; средняя по толщине – $p < 0,01$; утолщенная – $p < 0,001$).

Рис. 7. Взаимосвязи жизнестойкости и показателей семейной адаптации в текущих отношениях

Fig. 7. Correlation between resilience and family adaptation in current relationships

избегания (отрицание, уход, «успокоительные») разрушают семейную сплоченность. Аналогичная картина наблюдается при оценке жизнестойкости: ее общий уровень и компоненты (контроль, принятие риска, вовлеченность) усиливают эмоциональную связь, совместное принятие решений, время вместе и дружескую поддержку, но отрицательно коррелируют со строгой системой семейных границ. Готовность к риску способствует дисциплине в паре, а высокий уровень жизнестойкости и смыслоориентированные стратегии – гибкости в распределении ролей, тогда как отрицание и отсутствие адаптивного копинга укрепляют жесткую ролевую структуру и формализацию правил взаимодействия. Высокий уровень жизнестойкости и способность к конструктивному реагированию на стресс становятся значимыми факторами поддержания и развития здоровых отношений в новых семьях. Данный вывод согласуется с результатами исследования Е. В. Куфтяк в области семейного благополучия [15].

Показатели семейной сплоченности и адаптации в прошлых (завершившихся разводом) и настоящих парных отношениях

Анализ различий в восприятии семейной сплоченности и адаптации в прошлых отношениях, завершившихся разводом, и текущих отношениях показал ряд значимых различий (табл. 5). В настоящее время респонденты отмечают более прочную эмоциональную связь с партнером по сравнению с прошлыми отношениями. Совместное принятие решений также стало более выраженным в текущих отношениях, как и стремление партнеров проводить время вместе. Но стоит указать, что, несмотря на общую положительную динамику, в прошлых отношениях отмечалось большее количество общих интересов, чем в настоящих. Однако в целом уровень семейной сплоченности в текущих отношениях оценивается выше, чем в предыдущих.

Что касается аспектов семейной адаптации, в прошлых отношениях наблюдалось более четкое распределение ролей и более строгое соблюдение правил. В то же время нынешние отношения характеризуются более высоким уровнем дисциплины и более выраженным лидерством одного из партнеров. Совокупность этих факторов отражается в показателях гибкости отношений: текущие отношения респонденты воспринимают как более гибкие, чем прошлые. Современные тенденции в семейной психологии подчеркивают переход от традиционной доминантно-зависимой модели (с четким разделением ролей) к партнерской модели (с гибким распределением обязанностей). В партнерской модели роли супругов носят сменяемый характер, а обязанности и время на их выполнение делятся примерно поровну [19]

Табл. 5. Сравнительный анализ показателей семейной сплоченности и адаптации в прошлых (завершившихся разводом) и настоящих парных отношениях
Tab. 5. Family cohesion vs. pre-divorce adaptation and current relationships

Показатели сплоченности и адаптации	Средние значения		W	p
	Настоящие отношения	Прошлые отношения		
Сплоченность	33,45	31,64	2953,5	0,00
Лидерство	6,89	6,19	1762,0	0,01
Контроль	7,16	6,68	1760,0	0,12
Друзья	3,69	3,73	915,0	0,82
Уровень гибкости	29,79	28,18	3088,0	0,01
Время	3,91	3,53	1570,5	0,00
Эмоциональная связь	11,2	8,91	3482,0	0,00
Роли	7,28	8,25	970,0	0,00
Дисциплина	6,08	4,39	2898,0	0,00
Правила	2,38	2,67	454,0	0,01
Интересы и отдых	6,05	6,52	621,0	0,01
Принятие решений	3,85	3,27	1751,5	0,00
Границы	5,74	58,68	1620,5	0,68

Полученные результаты соотносятся с исследованиями, которые показывают, что многие люди после развода вступают в новые браки или партнерства, которые часто оказываются более удовлетворительными и гармоничными по сравнению с предыдущими отношениями. При этом бывшие супруги часто подчеркивают повышение уровня взаимопонимания и эмоциональной близости в новых отношениях [20]. Согласно теоретическим представлениям, вторые браки могут сопровождаться большей интимностью, чем первые. Иными словами, пары после развода нередко отмечают более теплые и доверительные отношения по сравнению с первым браком [21].

Таким образом, результаты сравнения восприятия семейной сплоченности и адаптации в прошлых отношениях, завершившихся разводом, и в текущих партнерствах свидетельствуют о значимых изменениях в сторону улучшения. Текущие отношения характеризуются более высокой эмоциональной близостью, активным совместным принятием решений и стремлением партнеров проводить время вместе, что в целом обеспечивает рост уровня сплоченности по сравнению с прошлым.

Вместе с тем в прежних отношениях наблюдалось больше общих интересов, хотя их обобщенный вклад в сплоченность был ниже. Что касается адаптации, то распределение ролей и соблюдение правил в прошлом было более жестким, тогда как в настоящее время отношения демонстрируют повышенную дисциплину и выраженное лидерство одного из партнеров. Однако следует уточнить, что сравнительный анализ восприятия прошлых и нынешних отношений мог подвергаться влиянию когнитивных искажений. В частности, текущие отношения могут оцениваться более позитивно не только в силу их объективно более высокого качества, но и благодаря эффекту новизны, контрасту с негативным опытом предыдущего брака и социальной желательности. Данное ограничение является общим для исследований, построенных на ретроспективной оценке.

Тот факт, что респонденты оценивают текущие отношения как более сплоченные, гибкие и эмоционально близкие, даже с учетом эффекта «розовых очков», указывает на реальный личностный рост и обучение на основе прошлого опыта. Люди не просто меняют партнера, они меняют модель отношений, сознательно или бессознательно избегая паттернов, приведших к краху предыдущего брака. Меньшее количество общих интересов при более высокой общей оценке может свидетельствовать о смещении акцента с формальной общности (совместное хобби) на качество эмоциональной коммуникации и совместное принятие решений. Можно предположить, что люди, прошедшие через развод, более осознанно подходят к выбору нового партнера, ища того, кто готов к построению более здоровых отношений. Возможно, происходит коррекция: они привносят в новые отношения усвоенные уроки, намеренно избегая деструктивных паттернов прошлого (например, жесткого распределения ролей) и целенаправленно развивая то, чего не хватало (эмоциональная близость, совместное время) [22–25].

Заключение

Полученные данные подчеркивают и подтверждают важность осознания и проработки травматического опыта прошлых отношений для построения здоровых и устойчивых текущих союзов. Осознание деструктивных моделей, перенесенных из предыдущих браков, позволяет партнерам эффективнее справляться с конфликтами, укреплять эмоциональную связь и повышать удовлетворенность отношениями. Помимо этого, результаты исследования акцентируют внимание на половых различиях в стратегиях совладания: понимание этих различий помогает партнерам более чутко

реагировать на потребности друг друга, избегать недопониманий и создавать поддерживающую атмосферу в семье. Учет индивидуальных особенностей каждого супруга при выборе стратегий преодоления трудностей способствует формированию более гармоничных и эффективных способов решения проблем.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут служить основой для разработки программ профилактики разводов и укрепления партнерских отношений. Особое внимание следует уделять работе с травматическим опытом прошлых союзов, формированию конструктивных стратегий совладания со стрессом и развитию эмоциональной близости между партнерами. Понимание взаимосвязи между прошлым опытом, стратегиями преодоления трудностей и уровнем жизнестойкости позволяет людям более осознанно выстраивать свои отношения, избегать повторения негативных сценариев и создавать более гармоничную семейную жизнь.

Таким образом, результаты данного исследования подтверждают, что жизнестойкость и адаптивные копинг-стратегии в сочетании с семейными характеристиками влияют на успешную адаптацию после развода и на общее благополучие семьи. На основе полученных данных можно рекомендовать разработку психологических программ для разведенных семей, направленных на укрепление взаимопонимания и ресурсов совладания, что будет способствовать формированию здоровых, устойчивых отношений в новых семьях.

Перспектива работы видится в продолжении исследований в этой области с акцентом на специфические факторы укрепления семейного благополучия после кризиса.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Критерии авторства: Л. О. Пузырёва – концептуализация, обработка данных, формальный анализ, методология, проверка. И. А. Миткевич – написание статьи и подготовка окончательной редакции текста, визуализация.

Contribution: L. O. Puzyreva was responsible for the research concept, data processing, formal analysis, methodology, and verification. I. A. Mitkevich wrote the manuscript, proofread the final version, and provided visualization.

Литература / References

1. Берсирова А. К. Сплоченность как фактор позитивных отношений в семье в условиях неопределенности: представления молодых людей. *Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология*. 2023. Т. 6. № 4. С. 10–16. [Bersirova A. K. Cohesion as a factor of positive family relations in conditions of uncertainty: Young people's ideas. *Innovatsionnaya nauka: Psikhologiya, Pedagogika, Defektologiya*, 2023, 6(4): 10–16. (In Russ.)] <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-10-16>
2. Гурко Т. А. Благополучие детей в различных семейных структурах: обзор результатов зарубежных исследований. *Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки*. 2021. № 1. С. 45–53. [Gurko T. A. Children's well-being in various family structures: A review of foreign research results. *Vestnik of Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod. Series: Social Sciences*, 2021, (1): 45–53. (In Russ.)] https://doi.org/10.52452/18115942_2021_1_45
3. Ильина В. В. Подходы к пониманию кризиса личности в современной психологии. *Актуальные проблемы психологического знания*. 2015. № 1. С. 7–12. [Ilyina V. V. Approaches to the personality crisis understanding in the contemporary psychology. *Actual Problems of Psychological Knowledge*, 2015, (1): 7–12. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/tnrhxz>
4. Ипполитова Е. А., Шведенко Ю. В. Особенности кризисного состояния мужчин и женщин в ситуации распада молодой семьи. *Мир науки, культуры, образования*. 2011. № 5. С. 169–172. [Ippolitova E. A., Shvedenko Y. V. Specifics the crisis of the men and women in situation of collapse of a young family. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya*, 2011, (5): 169–172. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/okanlb>
5. Гурко Т. А. Теоретические подходы к изучению семьи. М.: Институт социологии РАН, 2010. 184 с. [Gurko T. A. *Theoretical approaches to family studies*. Moscow: Institute of Sociology RAS, 2010, 184. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/pynjkk>
6. Афанасьева Ю. А. Психологическая специфика копинг поведения мужчин и женщин. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2019. Т. 10. № 4. С. 6–11. [Afanasieva Yu. A. Psychological specifics of coping behavior of men and women. *Russian Journal of Education and Psychology*, 2019, 10(4): 6–11. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/njdonm>
7. Даренских С. С., Ипполитова Е. А., Гурова О. С. Ценностно-смысловое содержание жизненных перспектив женщин с разным социальным статусом. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 2. С. 363–365. [Darenskih S. S., Ippolitova E. A., Gurova O. S. Value-semantic content of life prospects of women with different social status. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 2018, 7(2): 363–365. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/xulhlv>
8. Семенова М. Н., Старцева К. Н. Особенности эмоциональной сферы у мужчин после развода и у мужчин, состоящих в браке. *Вестник Прикамского социального института*. 2023. № 3. С. 94–100. [Semenova M. N., Startseva K. N. Features of the emotional sphere in men after divorce and in men who are married. *Bulletin of Prikamsky Social Institute*, 2023, (3): 94–100. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/itodmq>
9. Махов В. А. Гендерные особенности переживания психотравмы развода. *Проблемы современного педагогического образования*. 2020. № 69-3. С. 295–298. [Makhov V. A. Gender features of the psycho-trauma of divorce. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2020, (69-3): 295–298. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/xpkkra>
10. Трухова Т. С. Особенности ценностно-смысловой сферы у женщин, состоящих в браке и переживших развод. *Вестник Сыктывкарского университета. Серия 2: Биология. Геология. Химия. Экология*. 2020. № 4. С. 50–55. [Trukhova T. S. Peculiarities of value and sense sphere in women in marriage and having divorce. *Syktyvkar University Bulletin. Series 2: Biology. Geology. Chemistry. Ecology*, 2020, (4): 50–55. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/kaccvt>
11. Булгакова О. С., Николаев В. И., Денисенко Н. П., Сибишев О. П. Особенности выбора копинг-стратегий у разведенных мужчин и женщин, находящихся в состоянии психоэмоционального стресса. *Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова*. 2015. Т. 7. № 2. С. 97–101. [Bulgakova O. S., Nikolaev V. I., Denisenko N. P., Sibidov O. P. The coping strategies choice in the psycho-emotional stress among men and women outside of marriage. *Herald of North-Western State Medical University Named After I. I. Mechnikov*, 2015, 7(2): 97–101. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/uzaghw>
12. Екимчик О. А., Крюкова Т. Л. Психология совладания с завершением близких отношений. *Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2015. Т. 21. № 4. С. 117–124. [Yekimchik O. A., Kryukova T. L. Coping with close relationship dissolution. *Vestnik of Nekrasov Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Social Work. Juvenology. Sociokinetics*, 2015, 21(4): 117–124. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/vkdxyd>

13. Калашникова М. Б., Петрова Е. А. Особенности защитного и совладающего поведения взрослых, имеющих травматический опыт. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2022. № 5. С. 93–98. [Kalashnikova M. B., Petrova E. A. Features of protective and coping behavior of adults with traumatic experience. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, 2022, (5): 93–98. (In Russ.)] <https://doi.org/10.24158/spp.2022.5.13>
14. Капашева Г. А., Бурленова С. О., Барикова А. Р. Психологические особенности копинг-стратегий у разведенных женщин. *Инновационная наука*. 2016. № 6-3. С. 224–226. [Kapasheva G. A., Burlenova S. O., Barikova A. R. Psychological features of coping strategies in divorced women. *Innovation Science*, 2016, (6-3): 224–226. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/wcgdnd>
15. Куфтык Е. В. Семейное совладание: концептуальные положения и исследование. *Человек. Сообщество. Управление*. 2012. № 2. С. 16–30. [Kuflyak E. V. Family coping: Conceptual provisions and research. *Chelovek. Soobshhestvo. Upravlenie*, 2012, (2): 16–30. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/pytpul>
16. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с. [Leontiev D. A., Rasskazova E. I. *The resilience test*. Moscow: Smysl, 2006, 63. (In Russ.)]
17. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. *Психология. Журнал высшей школы экономики*. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118. [Rasskazova E. I., Gordееva T. O., Osin E. N. Coping strategies in the structure of activity and selfregulation: Psychometric properties and applications of the COPE inventory. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2013, 10(1): 82–118. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qyzbyt>
18. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2007. 352 с. [Eidemiller E. G., Dobryakov I. V., Nikolskaya I. M. *Family diagnosis and family psychotherapy*. St. Petersburg: Rech, 2007, 352. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qxrojz>
19. Клёцина И. С. Ситуация развода как предмет отечественных социологических и социально психологических исследований семейных отношений. *Социальная психология и общество*. 2015. Т. 6. № 3. С. 30–45. [Klyotsina I. S. Divorce as a subject of domestic sociological and socio-psychological family studies. *Social Psychology and Society*, 2015, 6(3): 30–45. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/sps.2015060303>
20. Krumrei E., Coit C., Martin S., Fogo W., Mahoney A. Post-divorce adjustment and social relationships: A meta analytic review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 2007, 46(3-4): 145–166. https://doi.org/10.1300/J087v46n03_09
21. Allgood S. M. *A study of intimacy in first married and remarried couples*. Montana: Montana State University, 1985, 65.
22. Микаэлян Л. Л. Роль надежной привязанности в терапии травмы. Эмоционально фокусированный подход. *Психология и психотерапия семьи*. 2020. № 1. С. 12–33. [Mikayelyan L. L. The role of reliable attachment in trauma therapy. emotionally focused approach. *Psikhologiya i psikhoterapiya semi*, 2020, (1): 12–33. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/hwpfrrl>
23. Одинцова М. А., Радчикова Н. П., Куляцкая М. Г. Стили преодоления травматического жизненного события в авторских сказках юношей и девушек. *Клиническая и специальная психология*. 2017. Т. 6. № 4. С. 90–104. [Odintsova M. A., Radchikova N. P., Kulyatskaya M. G. Coping styles of young people dealing with traumatic events reflected in fairy tales. *Clinical Psychology and Special Education*, 2017, 6(4): 90–104. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpse.2017060407>
24. Корчагина И. И., Прокофьева Л. М., Фести П. Влияние распада брака на профессиональную карьеру мужчин и женщин. *Родители и дети, мужчины и женщины в семье и обществе*, ред. С. В. Захаров, Т. М. Малеева, О. В. Синявская. М.: НИСП, 2009. С. 291–322. [Korchagina I. I., Prokofieva L. M., Festi P. The impact of marriage breakdown on the professional careers of men and women. *Parents and children, men and women in family and society*, eds. Zakharov S. V., Maleva T. M., Sinyavskaya O. V. Moscow: NISP, 2009, 291–322. (In Russ.)]
25. Баранов А. А., Протопопова Г. Л. Влияние переживания ситуации расторгнутого брака на временную перспективу личности. *Ярославский педагогический вестник*. 2023. № 1. С. 116–125. [Baranov A. A., Protopopova G. L. The influence of experiencing the situation of a dissolved marriage on the time perspective of the individual. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2023, (1): 116–125. (In Russ.)] https://doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_116_125